

DEBRECENYI
KÁROLY ISTVÁN

A növekedés boldogsága

A fölfelé vezető út

„Az ember sohasem teljes, létezése a valamivé válásban rejlik”
(Von Herder)

„Örül az ember, ha válaszolni tud, és milyen jó az idején mondott szó!
Az értelmes ember életútja fölfelé visz.”
(Példabeszédek könyve, 15,23–24)

Teológus, klinikai lelkipáter,
tanácsadó.

Erik H. Erikson, az európai származású amerikai pszichoanalitikus, az egész emberi életút átgondolásával alkotja meg nagyhatású — már hazánkban is jól ismert — fejlődési modelljét. A leghatásosabb módon ő tesz kísérletet a kérdés megválaszolására, hogyan tekinthető az egész emberi élet — a külső és belső hatások, krízisek és megoldások éltető küzdelmében formálódva — a személyiségfejlődés, lelki-szemlelmi érlelődés kiteljesedő folyamatának. Ő maga így vall minderről: „Elméletem leghangsúlyosabb eleme az emberi lehetőségek kibontakozásának tétele, valamint e fejlődés játéktere... hangsúlyozom a fejlődés egymást követő szakaszainak mindegyikében szervesen benne gyökerező konfliktusokat, és az új szakaszok beköszöntével felbukkanó válságokat is. Amikor olyan fogalmakat használok, mint például az autonómia vagy szégyen és a kétség, azt a feltételezést fogalmazom meg, hogy egyetlen emberi lény sem létezhet úgy más emberek között, hogy ne tanult volna meg szégyenkezni vagy kételkedni; kiegyensúlyozott fejlődés esetén ezeknek a képességeknek mégis az autonómia érzés támogatásával kell kibontakozniuk.”

Erikson elméletének alapja az epigenetikus elv. Ez az eredendően élettanban használatos kifejezés arra utal, hogy a magzati fejlődés során a szervek a csíra alaktalan tömegéből lassú fejlődésben alakulnak ki. Ezt a gondolatot követve azt kell mondanunk, hogy az ember személyisége sincs „készen”, kialakulása, fejlődése szakaszokban történik, és a fejlődés egymásra építkezve megy végbe. Minden fejlődési szakasznak megvan a maga belső ellentmondása. A fejlődési szakaszok feladata ezekkel a belső ellentmondásokkal való birkózás. Az átmenet mindig „értékteremtő válság” keretei között történik. Fontos arra gondol-

nunk, hogy a válság — vagy közkeletű nevén krízis — nem csupán negatív tartalmat hordoz. A válság szavunkba belehallható a váltás, változás jelentés is. A válság tehát nem csupán kihívást jelent, hanem fordulópontot is. Az eriksoni személyiségfejlődési modell az identitásfejlődés nyolc szakaszát írja le. Ezen a nyolc stádiumon keresztül akkor alakul egészségesen az ember személyisége, ha az egyes fejlődési korszakokban sikeresen vívta meg a küzdelmet a belső lelki ellentmondással, élethelyzeti krízissel, az „értékteremtő válság” valóban a személyiséget érlelő változást idézett elő. A szakaszok tehát egymásra épülnek, láncolatot alkotnak — szerencsés esetben. De a láncszemek valamelyike meg is sérülhet, és az egészséges folyamatban szakadás állhat be. A későbbi terápia, s bizonyos keretek között a gyógyító-segítő beszélgetés, lelkigondozás, lelki vezetés is ahhoz kíván segítséget nyújtani, hogy a megsérült személyiségű ember felfedezze saját személyiségfejlődési folyamatában a „szakadásokat”, azokat értelmezze, és a megszakadt láncolatot újra összekösse.

Az élet az utolsó pillanatig magában hordozza a lélektani fejlődést, a szellemi-lelki építkezés, formálódás lehetőségét. A személyiségfejlődés egész földi létünket átölelő lehetősége az a kihívás, ami igazán izgalmassá teheti életünket. Jézus három évet tölt kiválasztott tanítványaival, hogy felkészítse őket a küldetésre. Mennyi bizonytalankodás és megerősödés, kételkedés és bizonyosság, hit és hitetlenség, bizalom és bizalmatlanság jellemzi útjukat Jézus közelében, s utána, apostoli szolgálatukban is. Amikor a Hegyi Beszédben Jézusnak ezekhez a szavaihoz érünk: „Legyetek tökéletesek, miként a Ti mennyei Atyátok tökéletes” (Mt 5,48), akkor az eredeti szöveg lehetővé teszi a következő fordítást is: „Tökéletesek lesztek...” A felszólítás és az ígélet tehát egyszerre hangzik el. Jézus szavát így is lehetne érteni: Ne elégedjete meg kevesebb életcéllal, mint egy életen keresztül szenvedélyesen keresni a tökéletesedés útját! Legyetek növekedő élet! Ne elégedjete meg a kényelmes önelégültséggel, sokkal inkább gazdagodjatok naponta istenismeretben és önismeretben, így érlelve szüntelen személyiségeteket! Mert a személyiségfejlődésben nincs stagnálás — ezt is érdemes kiemelésre hozni. Vagy zsugorodás van vagy növekedés. Jézus szavai a növekedésre hívnak!

Vagy ott van az ószövetségi tíz Ige, amit előszeretettel hirdet az egyház „Tízparancsolat”-ként. Pedig mennyivel inkább tíz segítségként kellene ezeket a bibliai szavakat emlegetnünk. Tíz segítségként kapta a választott nép, hogy a negyvenévi pusztai vándorlás alatt az egyiptomi szolgahadból honfoglaló, államalapító, a kiválasztottság küldetésében helytállni tudó néppé váljanak. Ma is úgy vehetjük kezünkbe ezeket az Istentől kapott tanácsokat, mint emberré formálódásunk (de úgy is mondhatjuk: személyiségfejlődésünk) egyik fontos útikalauzát.

A természettudományok különböző területei emberré válásunk idejét valahová az évmilliárdok kódébe vesző múltba helyezik. A modern valláslélektan az emberré válást életprogramnak tekinti.

Hézszer Gábor pasztorálpszichológiáról szóló könyvében írja: „A századforduló gondolkodását a természettudomány mámore jellemezte. Az ún. pozitivizmus még meg volt győződve, hogy a megismerés, a felismerés és a felfedezés, valamint ezek gyakorlati alkalmazása között töretlen kapcsolat áll fenn. A kutatási eredményeket a lét és a gyakorlat szempontjából is abszolút értékűeknek tartotta. A természettudományos mámort Európában és Amerikában az utóbbi negyedszázadban a gazdasági mámor váltotta fel. A fogyasztói társadalmak emberének legfontosabb kérdése nem a »Ki vagyok?«, hanem a »Mi szerez élvezetet az embernek?«. Mindkét korszakra kijózanodás következett. Napjainkban bizonyos visszakanyarodás figyelhető meg a *homo religiosus* mindenkori kérdéséhez: »Ki vagyok?«, »Mi a célom?«. A mai tudományos gondolkodás jellemzőjévé az elővigyázatos tartózkodás vált. A kutatás önkritikusabbá vált, megtanulta kétségbe vonni saját eredményeit is... A pszichológia, szociológia és egyéb tudományok kifejezetten számolnak azzal, hogy »emberképeik« nem a valóságot, hanem annak tudományos-elméleti konstrukcióik által kialakított képét jelentik. Ha a teológia ezt a fejlődést megérti, akkor ráébredhet (újra) roppant felelősségére és feladatára: a »Ki vagyok?« kérdésre neki kell keresnie a választ, az integráció ma is az ő feladata.”

A személyiségfejlődéssel foglalkozó tanulmányokban, a nyolcvanas évektől, két új fogalommal is találkozhatunk: az életpálya és az életút-megközelítéssel. Egyes életpálya kutatók szerint az emberek a felnőttkor ideje alatt minőségileg újfajta gondolkodást fejlesztenek ki. Amit ők bölcsességnek neveznek: „a bölcsesség eléréséhez az embereknek személyiségük két különálló vonatkozását, a gondolkodást és az érzelmeiket kell integrálniuk”. Elvileg lehetséges, hogy valaki már fiatalabb korában is rendelkezik ezzel az „újfajta gondolkodással”, integráló bölcsességgel, a jellemzőbb mégis az, hogy időre, tapasztalatokra, belső érlelődésre, megküzdött válságokra, növekedést hozó krízisekre van szükségünk ahhoz, hogy eljussunk idáig.

Az *út* az egyik legősibb és legegységesebb spirituális szimbólum, és ennek a szónak a bibliai szövegekben is kiemelt jelentősége van. A *Zsoltáros* így imádkozik: „Utadat, Uram, ismerd meg velem, ösvényeidre taníts meg engem!”. Jézus Krisztus pedig saját magát — tanítását, küldetés-vállalását, Istenhez, az Atyához való viszonyát, a világ üdvösségéért végbevitt áldozatát — nevezi útnak: „Én vagyok az út, az igazság és az élet.” Miközben igazat adunk Eriksonnak, mondata magyarázatra és kiegészítésre is szorul: „A vallásos világmagyarázatok zömükben

mindent átható rendezőelvek szerint tekintenek az emberi élet-útra. Az egyik vallás az újjászületések szakadatlan spiráljaként szemléli a földi létet, a másik az üdvözülés és kárhozat választútjait látja benne." Az üdvösség és kárhozat választútja ugyanis nem egy, csupán túlvilági dimenzióba helyezhető kérdés, hanem legalább annyira evilági esemény is. A magát hívőnek valló ember egész földi életét végigkísérik a döntések. Naponta döntéseket kell hoznunk az „üdvösség útja”, ami az Istentől számunkra rendelt életösvénynek, a személyre szabott feladatainknak a felismerését és teljesítését jelenti; valamint a „kárhozat útja” között, ami erről az ösvényről való végzetes letérést, a céltalan bolyongást, a boldogtalan úttévesztést eredményezi. Az életünk krízisei, személyiségfejlődésünk értékteremtő válságai, váltásai, életutunk meghatározó eseményei olyan kihívásokat, próbatételeket jelentenek, amelyekben egyre inkább felismerhetjük Istentől kapott feladatainkat, megválaszolhatjuk a lét alapvető kérdéseit: Ki vagyok? Mi végre vagyok? Mi dolgom e világban? Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása, a hívő ember számára, az „üdvösség útjának” evilági szakasza.

Manapság gyakran hallani: értékválságban élünk! A lehangoló kormeghatározás mintha arra célozna, hogy eltűntek az értékek az emberek többségének az életéből. Nem ezt tapasztalom. Vanak, természetesen vannak értékek a mai nemzedékek életében is. Sokkal inkább az értékrend hiányzik, amely a vallott és követett értékeket a maga helyére teszi. Mondhatjuk a *Zsidókhöz írt levél* szerzőjével: „A nagykorúaknak pedig kemény eledel való, mint akiknek érzékszervei a gyakorlat következtében már alkalmasak a jó és a rossz megkülönböztetésére.” T. S. Eliot elgondolkodtató kérdéseket tesz fel: „Hol az Élet, mely életünkben elveszett? Hol a bölcsesség, mely tudásunkban elveszett? Hol a tudás, mely ismeretünkben elveszett?” Gyökössy Endre szerint: „Boldogok, akik tudják, miért élnek, mert akkor azt is megtudják majd, hogyan éljenek.”

Bizonyára nehéz volna olyan embert találnunk, aki mindig éretten küzdi meg élete válságait, akinek az életében a krízisek mindig lelki-szellemi növekedést szülnek, aki folyamatosan, töretlen hittel és lelkesedéssel halad azon az úton, ami az evilági és túlvilági üdvösségre vezet. Ugyan ki tudja ezt teljesíteni?! Fontos hangsúlyoznunk, hogy az igazán lényeges nem az, hogy ezekkel, az érettségre utaló jellemvonásokkal az ember egyszerre, egy időben és maradéktalanul rendelkezzen, hanem hogy tudjon róluk, s törekedjen elérésükre. Egy keleti történet jut az eszembe: A rabbi áll az ablakban, nézi az utca forgatagát, és egyszer csak megszólít az utcáról egy embert: Mondd csak, ha egy dukátokkal teli erszényt találnál, visszaadnád-e a tulajdonosának? Természetesen, hangzik a válasz. Ostoba vagy, mondta neki a rabbi. Kisvártatva egy másik járókelőtől is megkérdezi ugyan-

ezt. Ő így felel: Majd bolond leszek visszaadni azt a pénzt, amelyet a jószerencse a lábam elé ejtett. Gonosz vagy, mondta a rabbi. A harmadik ember is ugyanezt a kérdést kapja, s ő így válaszol: Honnan tudjam most, hogy akkor milyen lélek lesz bennem. De, ha ez megtörténne velem, adja az Ég, hogy a jobbik énem győzzön, és visszaadjam a pénzt tulajdonosának. Bölcs vagy, dicsérte meg a rabbi.

A felnőtt személyiség reálisan látja saját cselekedeteit, azt is, amikor éretten nyilvánul meg, s azt is, amikor nem. Belső érzései és a külső, környezetétől elfogadott visszajelzések együttes hatásának eredményeként látja önmaga aktuális érettségét, fejlődését és hiányosságait is.

Ez az érett derűt és egészséges öniróniát sem nélkülöző életbölcsesség megóv attól, hogy az ember megrémüljön a változásoktól. Épp ellenkezőleg, egy egész életen át kész újra és újra megfogalmazni az értékeit: az etikájából, hitéből fakadó örök értékeknek az életkori változások miatt új helyet, s ezáltal új hangsúlyt keresni. Ezek a változások lemondásokkal, időnként kifejezett veszteségekkel is járnak. Talán semmihez nem ragaszkodnak az emberek annyira, mint a megszokásaik nyújtotta biztonságukhoz. De az érett személy megtapasztalhatja, azzal, hogy néhány megszokást hátrább sorol az értékpiramisán, másokat pedig a féltetett állapotból előkelő helyre segít, új felfedezésekre tehet szert saját lelkében, emberi kapcsolataiban, környezetében, istenhitében is.

Az életet bölcsen — nem tökéletesen, nem hibátlanul! — élni akaró ember tudja, hogy élete egy út, amelynek vannak fontos állomásai, ahol valami meghatározót tanulhat a további útszakasz megtételéhez. Tarisznyájában gyűlnek a saját én érzésével, mások és önmaga elfogadásával, érzelmi biztonságával, valóságghű észleléssel és jártasságokkal, önismerettel és humorral, életfilozófiával, értékekkel, értékrendekkel, hittel, lelkeséggel kapcsolatos tapasztalatok, amelyek elég útravalót adhatnak a célba éréshez. Érett személyiségünk jellemvonásai nem hullanak ölünkbe az égből, vándordiókként nekünk kell összegyűjteni őket. Lehet, hogy ettől is érdekes és izgalmas az élet?!

Richard Cohen *Hoppá, felnőtt lettem?* című esszéjében írja: „Vannak emberek, akik éveik számával jelzik életüket, mások az átélt eseményekkel. Én az utóbbiak közé tartozom, és néhány ilyen eseményt egyfajta »avatási szertartásnak« tekintek...” A személyiség érettségének jellemvonásait nem lehet és nem is szabad statikusan értelmezni, mert mozgásban, harcokban és megállapodásokban, győzelmekben és kudarcokban, válságokban és kibontakozásokban fejlődnek, alakulnak.

M. Scott Peck pszichiáter *A lélek tagadása* című, alapvetően az eutanázia témakörében írt könyvében, az egész emberi életúttal kapcsolatban fontos megállapítást tesz: „A tanulás és a fejlődés a

gyermekkorban nem elsősorban döntés kérdése, a felnőttkorban válik azzá. Sokan abbahagyják a tanulást, s ily módon nem fejlődnek tovább, mások spirituális fejlődése viszont felgyorsul. Ennek hátterében az áll, hogy az illető tanulási folyamatnak fogja-e fel az életet vagy sem. Isten nem csupán megteremtette az embert, de formálja is. Vajon tenné-e ezt, ha nem volnánk fejlődésképesek? Vajon fejlődésképesnek teremtett volna bennünket, ha a fejlődés nem volna számára kívánatos? Ismerek olyanokat, akik kamasz- vagy ifjúkorban ismerték fel, hogy az élet lehetőség a folyamatos tanulásra. Másokat valamely válságos élethelyzetből való kilábalás szándéka terel a tanulás irányába. Megint mások számára ez az utolsó nagy krízis; a haldoklás idején következik be.”

Tizennégy éve élek daganatos betegek közelében, éveken keresztül nagyon intenzíven, napi hat-nyolc órát töltöttem közöttük, de segítő kapcsolatom velük ma is folyamatos. Betegeim útítársaként a legmegrázóbb pillanatokot akkor éltem át, amikor a súlyos betegség testi-lelki kínjai közepette, a halálközelség szorongatottságában, az élet legnagyobb értékteremtő válságában, villanásszerű hirtelenséggel vagy lassú, küszködő lelki folyamatban megtörténhetett, az általam nem sürgetett, de tapintatosan megszületni segített spirituális élmény — ha elég egyáltalán ennek leírására ez a szó. Valami fontosnak az utolsó pillanatban való megtanulása, a személyiség érése, fejlődése. Feltűnt valami új, eddig észre sem vett érték a beteg ember életében, érthetővé vált élettörténetének egy eddig megmagyarázhatatlan eseménye, rendeződtek régi sérelmekkel megterhelt kapcsolatai, valami fájdalmasan hordozott és takargatott titka úgy kerülhetett napvilágra, hogy megkönnyebbedést, feloldozást is hozott, a formális vallásosság élő, eleven istenkapcsolattá érett, a régen vágyott spiritualitás imádságos hitté vált.

Megérteni, hogy az élet lehetőség a folyamatos tanulásra, szellemi és lelki növekedésre, s hogy ez az út vezet a személyiség mind teljesebb kibontakoztatásához — soha nem késő, de minél előbb történik meg ez a felismerés, és minél tudatosabban járunk ezen az úton, annál teljesebb életet élhetünk, érett személyiségű, magunkért és másokért felelősséget hordozó, alkotó emberként, Istentől kapott küldetésünket betöltve, a ránk bízott keveset megcselekedve.

Lehet, hogy ezt nevezzük boldogságnak?! Lehet, hogy ez az az út, amit bejárva, Jób — sok próbatétel után — „az étellel betelve” búcsúzhatott a földi léttől?! A végső és fontos kérdések megválaszolása mindig egyéni és személyes — így ezek a kérdések is.